

آشنایی با دیافراگم

دیافراگم یک عضله در میانه شکم ماست که کمک می‌کند تا نفس بکشیم. کاردستی امروز به ما نشان می‌دهد که این عضله چطور به نفس کشیدن ما کمک می‌کند.



چه چیزهایی لازم داریم؟

بطری خالی، دو عدد نی، دو بادکنک کوچک، یک بادکنک متوسط، کمی خمیر بازی، چسب نواری و قیچی



چطور درست کنیم؟

- دو بادکنک کوچک را با چسب نواری به سر نی‌ها بچسبانید. دقت کنید تا دور تا دور سر بادکنک خوب چسب بخورد و محکم شود.
- از یک بزرگ‌تر درخواست کنید تا انتهای بطری را مانند آن‌چه در تصویر می‌بینید، برایتان جدا کند. اگر لبه‌های برش خورده بطری تیز است، روی لبه‌ی بطری چسب نواری بزنید.
- انتهای بادکنک متوسط را گره بزنید و از سر بادکنک بخش کوتاهی را قیچی کنید. حالا بادکنک را آرام روی انتهای بطری بکشید و دور تا دور آن را چسب نواری بزنید.
- نی‌ها را وارد دهانه بطری کنید و بعد با خمیر بازی آن‌ها را محکم کنید.



وقتی دیافراگم کمک می‌کند تا نفس بکشیم!

حالا بیایید شباهت بخش‌های مختلف این کاردستی با دستگاه تنفسی را بررسی کنیم تا ببینیم دیافراگم چطور به نفس کشیدن ما کمک می‌کند. در این کاردستی نی‌ها به جای نای و بادکنک‌ها در نقش ریه‌های ما هستند. بادکنکی که انتهای بطری چسبانده‌اید هم نقش دیافراگم را دارد.

حالا انتهای بادکنک را آرام با دست بگیرید و به پایین بکشید، چه تغییری در بادکنک‌های انتهای نی‌ها می‌افتد؟ در بدن ما هم با پایین رفتن دیافراگم، هوا وارد ریه‌های ما می‌شود و به اصطلاح دم اتفاق می‌افتد. در زمان بازدم اما دیافراگم به سمت بالا می‌آید و به این ترتیب هوا از ریه‌های ما خارج می‌شود.